

## Ich schreibe, also bin ich

*Schon immer war das Tagebuch eine gute Hilfe zur Selbsterkenntnis. Aber auch heute, im Zeitalter der multimedialen Vielfalt, hat das Für-sich-Schreiben nach wie vor seinen Reiz. Hier einige Erfahrungen eines leidenschaftlich Schreibenden...*

*Von Thomas Schmelzer*

**PLÖTZLICH** flossen alle Antworten aufs Papier – Antworten auf Fragen, die ich mir in den letzten Wochen gestellt hatte. Einfach nur, weil ich schrieb. Wie konnte das geschehen?

Wenn ich den Gedankenfluss aufschreibe, der mir durch den Kopf geht, beruhigen sich die „hundert Affen“ in meinem Kopf. Nach und nach klären sich manche Fragen wie von selbst, und ich werde ruhiger und ruhiger. Manchmal geht das, indem ich einfach nur drauflos schreibe – per Hand oder in den Computer, je nach Gefühl. Besonders effektiv aber ist es, wenn ich vorher in mich gehe und mir meiner Situation oder eines Problems bewusster werden will. Konkrete Fragen sind die Voraussetzung für wirkliche Antworten. Ja, das Universum scheint so zu funktionieren, dass nur konkrete Hilfe oder Inspiration kommen, wenn wir darum bitten. Der Unterschied zur „Bestellung beim Kosmos“: Ich wünsche mir nicht etwas Bestimmtes, sondern frage, was ich mir wünschen soll, was mir hilft.

Konkret: Ich frage innerlich, entspanne mich, lasse die Frage los, vertraue auf die Antwort – und beginne zu schreiben. Zuerst kommen vielleicht irgendwelche klug klingenden Allgemeinphrasen – da ist man schon versucht, das Ganze abzubrechen. Nach und nach aber erscheinen Ideen, die gar nicht aus dem Denken zu kommen scheinen, sondern eher durch mein Bewusstsein aufgenommen und aufs Papier gebracht werden.

Warum ist das so effektiv? Weil sich der Verstand nicht dazwischenschaltet. Je mehr wir üben, einfach zu schreiben – die Technik nennt man in der Literaturwissenschaft „Stream of Consciousness“ – erscheinen Antworten und Ideen wie aus anderen Ebenen. Je mehr wir diesem Fluss vertrauen – was

kann schon passieren, außer, dass das Geschriebene jetzt nicht unbedingt für den Pulitzerpreis taugt – umso erstaunlicher ist das Ergebnis. Dies hinterher zu lesen, initiiert nicht selten einen kleinen Dialog: Plötzlich erscheinen weitere Gedanken, die ebenfalls aufgeschrieben werden wollen. Dies ist auch beim Erfinden von Geschichten nicht anders. Selbst erfolgreiche Autoren wie Cornelia Funke wundern sich manchmal, „was die Figuren alles Erstaunliches tun, als wäre ich nur Zeuge des Geschehens“. Je länger ich eine Erzählung spinne, umso mehr bekommen die Personen ein Eigenleben und vermitteln mir so nicht selten verborgene Anteile und Werte meines Wesens. Stehe ich vor einer schwierigen Entscheidung – warum nicht ein Märchen schreiben über einen Helden oder eine

### „Stream of Consciousness“

Amazone, die zu ihrer ultimativen Herausforderung loszieht und zahlreiche Abenteuer bestehen muss? Dabei hat sie Helfer. Eine Elfe beispielsweise, die, wie unsere Seele, den geistigen Weitblick hat. Oder ein Dornengestrüpp, das den Weg behindert und für die Verstrickung ihrer Ängste steht. Am Ende erkennt sie vielleicht, dass sie selbst ihre Sichtweise ändern muss, um die Prüfung bestehen zu können. Gut ist es, nicht zwischendurch schon die Geschichte deuten zu wollen, sondern zunächst munter zu fabulieren und sich hinterher überraschen zu lassen. Sich Schreibend Ihrer Selbst bewusst werden – probieren Sie's aus! \*



Thomas Schmelzer beschäftigt sich seit 20 Jahren als Autor, Redakteur und Moderator mit ganzheitlichen Themen. Im Dezember 2009 startete sein Web-TV-Magazin „Mystica“ – eine Talksendung über Spiritualität, Wissenschaft und Lebenskunst.

[www.seinswelten.de](http://www.seinswelten.de)

